USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

01

Huerta Fácil en casa

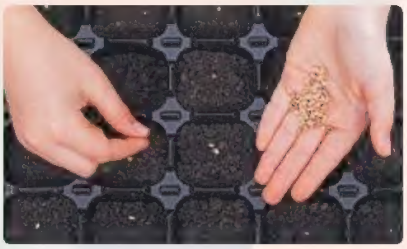
Desde pequeños a grandes espacios

LA SIEMBRA

¿Al voleo o a chorillo?
¿A qué profundidad?

ALMÁCIGOS

Cómo sembrar en pequeños espacios



Nuestras primeras hortalizas de hoja

RÚCULA

Precio en Argentina $44,90.-

¡Empieza ya!

TOMATE

La estrella de nuestra huerta

¡Cultiva tomates en tu balcón!

¡DISFRUTA DE LA NATURALEZA Y MEJORA TU ALIMENTACIÓN!

USERSLife CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

Dirección editorial
Miguel Lederkremer

Edición
Fernando Ojam

Autores
Darío Javier Schiavinato
Marcela Harris

Diseño y maquetado
Marina Mozzetti

Fotografía
Milena Iglesias

Producción
Gustavo De Matteo

Atención al lector, suscripciones y ventas
usershop@redusers.com

Publicidad
publicidad@redusers.com
+54(011)4110 8710

SUMARIO 01

1 / ¿Qué es una huerta?

2 / El curso

4 / ¿Por qué hacer una huerta?

6 / Primeros pasos

7 / Siembra directa

11 / Siembra en almácigos

14 / Las hortalizas de hoja

Guía de Cultivos

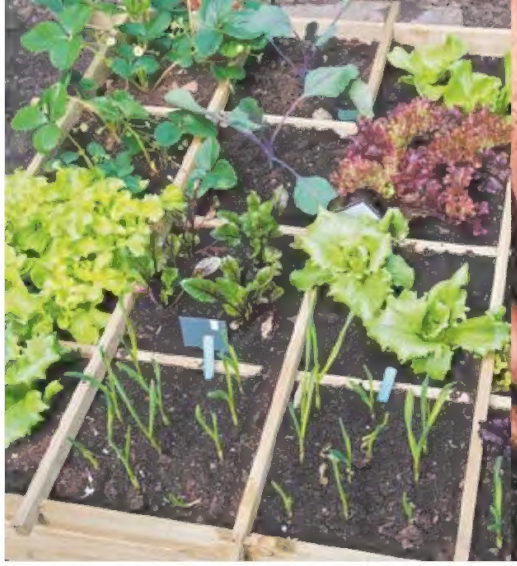
16 / Cultivo de tapa: Tomate

22 / Rúcula

CON TÉCNICAS SIMPLES QUE DAN RESULTADO

INCLUYE
576 PÁG. EN 24 FASCÍCULOS
VERSIONES IMPRESA Y DIGITAL
DIPLOMA DE FINALIZACIÓN DE CURSO*
ORDEN DE COMPRA POR $250
ENVÍO SIN CARGO

+54 (011) 4110-8700 | USERSHOP.REDUSERS.COM
SÓLO VÁLIDO PARA ARGENTINA Y HASTA AGOTAR STOCK DE 100 UNIDADES.



¿Qué es una huerta?

Las huertas nacieron en el campo, y luego migraron a las grandes ciudades: casas y departamentos, jardines, balcones y azoteas. Allí llegaron para quedarse.

Una huerta es un terreno, generalmente de **corta extensión**, preparado por el hombre para el cultivo de vegetales. En las huertas podemos obtener verduras, legumbres, frutas y otros productos, para su posterior consumo, en fresco o crudo.

En otras épocas en las que no existía la posibilidad de adquirir alimentos en supermercados y/o almacenes, la huerta constituía una herramienta idónea para **satisfacer buena parte del consumo de la familia**, produciéndose además **alimentos sanos** y con menor dotación de químicos, durante todo el año.

Sin embargo, con el transcurso del tiempo, creció la densidad de la población urbana, que debió acostumbrarse a vivir en casas y departamentos cada vez más pequeños. Por ello se redujeron las posibilidades de lograr una huerta casera.

Pero todo cambio viene acompañado de **creatividad** para la solución de los problemas. El interés por las huertas urbanas fue creciendo en los últimos años, y las ideas para obtener alimentos caseros en espacios pequeños surgen día a día.

¿Para quién es este curso?

Tanto **principiantes** como aquellos que ya hayan desarrollado sus proyectos de huerta, podrán sacar provecho de esta colección. A los **curiosos** que recién se inician en el mundo de las huertas domésticas y la producción propia de alimentos, esta colección les permitirá dejar atrás la incertidumbre que suele presentarse al tapar con tierra las primeras semillas, y les dará la posibilidad de transformar los conocimientos que aquí entregamos en una herramienta para producir alimentos sanos y de calidad, para embellecer el hogar y el jardín, o bien para dedicarle tiempo valioso al contacto con la naturaleza.

Por otra parte, aquellos que estén más **experimentados** o posean conocimientos previos, encontrarán en cada clase valiosas explicaciones y consejos para mejorar su trabajo diario con los cultivos. Como veremos en las páginas 4 y 5, las huertas nos ofrecen innumerables beneficios a nosotros y a nuestros hogares, por lo que aprender a convivir con plantas, árboles, flores y brotes nos promete, además de un grandioso pasatiempo, otro modo de acercarnos a la naturaleza.

El curso

Cada entrega semanal de esta colección nos proporcionará las técnicas y cuidados esenciales para poder dar forma a una huerta en nuestra casa.

¡Bienvenidos al apasionante mundo de las huertas! A lo largo de las 24 clases que conforman este curso visual y práctico, aprenderemos a sembrar y a cultivar nuestras propias plantas. Como veremos ya desde esta primera entrega, para iniciar una huerta en nuestro departamento o casa necesitaremos **un poco de tierra, semillas, agua y luz natural**. Sin embargo, una huerta es más que tierra y semillas. A medida que conozcamos las opciones y variantes de cultivo, las herramientas de trabajo y las características de las plantas, seremos capaces de cultivar cada vez más y mejor, de aprovechar mejor los espacios y climas, y de integrar estos espacios verdes a nuestro entorno y nuestras posibilidades.

¿Qué aprenderemos?

Entre los temas más importantes que abordaremos a lo largo de la colección, se destacan:

- Cuáles son los diferentes tipos de siembra y cuáles son sus ventajas.
- Cómo reconocer un buen sustrato.
- Qué debemos tener en cuenta a la hora de elaborar compost para nuestros cultivos.
- Cómo influyen los climas, las temperaturas y las diferentes épocas del año en la siembra.
- Por qué son importantes las rotaciones y las asociaciones entre cultivos.
- Qué tipo de enfermedades y plagas pueden aparecer en nuestras plantas.
- En qué consisten los fertilizantes y los abonos, y cuándo podemos hacer uso de ellos.

El listado completo de los temas aparecerá en la contratapa de cada fascículo.

¿CÓMO ESTÁ ORGANIZADO?

En cada clase encontraremos páginas a todo color, colmadas de contenido teórico e indicaciones prácticas, acompañadas por fotografías e ilustraciones que nos permiten explicar de manera clara todos los temas abarcados.

USERSLife

PASO A PASO

Se trata de instrucciones sobre un procedimiento específico, acompañadas con un texto explicativo y una imagen. De este modo, aprendemos gráficamente cómo completar una tarea en particular, logrando resultados en forma rápida y sin complicaciones.

GALERÍAS Y GUÍAS VISUALES

Este recurso, que combina breves textos con imágenes o ilustraciones, será nuestro aliado al momento de entender, por ejemplo, cuáles son las partes de una planta o cómo diferenciar los distintos tipos de suelo.

Conceptos básicos y avanzados

Si bien en este primer fascículo podemos encontrarnos con algunos conceptos desconocidos o avanzados, se trata solamente de un paneo inicial que iremos desarrollando a lo largo de la colección. En esos casos, el mismo texto nos dirigirá a otra clase en la que podremos encontrar todos los contenidos y ejercicios relacionados con el cultivo, técnica o conocimiento específico.

GUÍA DE CULTIVOS

Además del cultivo de tapa de cada Clase, aquí exploraremos a fondo cada verdura, fruta o hierba, con todo lo que necesitemos saber para darles vida y lugar en nuestra huerta: cómo y cuándo obtenerlos, qué cuidados recordar, y cómo cosecharlos.

¿Por qué hacer una huerta?

Son muchos los beneficios que nos pueden proporcionar las huertas, y podemos disfrutarlas, ya sea con mucho o con poco espacio.

MEJORA NUESTRA ALIMENTACIÓN Y BIENESTAR

- Aporta **alimentos sanos y de muy buena calidad.**
- Aumenta la **variedad de alimentos disponibles** en nuestro hogar, y nos permite introducir a nuestra dieta diaria nuevas frutas y verduras que desconocíamos previamente.
- Contribuye con la **seguridad y soberanía alimentarias,** ya que nos permite conocer el origen y la forma en que se producen los alimentos que consumimos, y tomar decisiones acerca de nuestra alimentación.

ESTIMULA EL DESARROLLO SOCIAL Y URBANO

- Mejora la **calidad de vida en las ciudades,** incorpora espacios verdes que no solo embellecen los ámbitos urbanos, sino que también reducen los ruidos molestos, el polvo y otros contaminantes aéreos.
- Es una excelente actividad para realizar en escuelas e institutos, contribuyendo con la **educación ambiental** de niños, jóvenes y adultos.
- Mejora las **relaciones sociales,** abriendo nuevos tópicos y vías de comunicación entre los integrantes de una comunidad. En la **Clase 18** nos ocuparemos de las huertas verticales y otras técnicas para cultivar plantas en espacios reducidos del ámbito urbano.

Objetivos del curso

En las primeras clases de esta colección, el lector aprenderá los fundamentos del cultivo y de las huertas, así como los distintos tipos de siembra, la elaboración de compost y la vida de las plantas. A su vez, nos introduciremos primero en el cultivo de hortalizas, por ser las plantas más sencillas de trabajar. Pero, a medida que avancemos, seremos capaces de dar forma a una **huerta más variada, sana e integrada a nuestro entorno**. Por ejemplo, conoceremos los métodos de cuidado y prevención de plagas y enfermedades, además de introducirnos en cultivos más sofisticados y desafiantes, como el de árboles frutales y flores comestibles.

FORTALECE LOS VÍNCULOS FAMILIARES Y LA VIDA HOGAREÑA

- Integra a la familia en una **actividad común**, que pueden realizar desde niños hasta personas de la tercera edad.
- Contribuye con la **economía familiar**; reduce nuestros gastos de alimentación (ver recuadro "De la cocina a la huerta").
- Contribuye con la **belleza y la estética del hogar**.
- Podemos emplearlas con **fines terapéuticos**.

FAVORECE EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

- Introduce y/o amplía los **conocimientos del público** sobre los ritmos de la naturaleza y el cuidado del medio ambiente.
- **Reduce el volumen de residuos urbanos**, ya que los desechos orgánicos de nuestra cocina se reciclan al hacer compost.
- **Reduce el uso del petróleo**, ya que no necesitamos bolsas de plástico ni combustible para transportar las hortalizas desde el campo hacia las ciudades, sino que los productos de la huerta se producen y consumen en la misma vivienda.

de la cocina a la huerta

Aunque nunca lo hayamos imaginado, podemos iniciar el cultivo de algunas hortalizas de hoja en nuestra propia cocina. ¿Cuántas veces hemos pelado una lechuga, un apio, o una acelga, cortando la base de la planta, que es dura y no comestible? Seguramente muchas, y siempre hemos desechado ese fragmento de la planta. Pero lo que no sabíamos, y que aprenderemos en este curso a aprovechar, es que ese tallo puede servirnos para hacer rebrotar a la planta.

Primeros pasos

Uno de los momentos más importantes del trabajo en la huerta es la siembra. Una buena siembra es el primer paso para lograr una huerta llena de plantas.

Sembrar es esparcir **semillas** en un suelo o sustrato debidamente preparado, para que puedan germinar y formar nuevas plantitas. La siembra es la manera más fácil de iniciar nuestra huerta, y si cuidamos y almacenamos correctamente nuestras semillas, podremos tener plantas jóvenes en nuestra huerta **todos los años**.

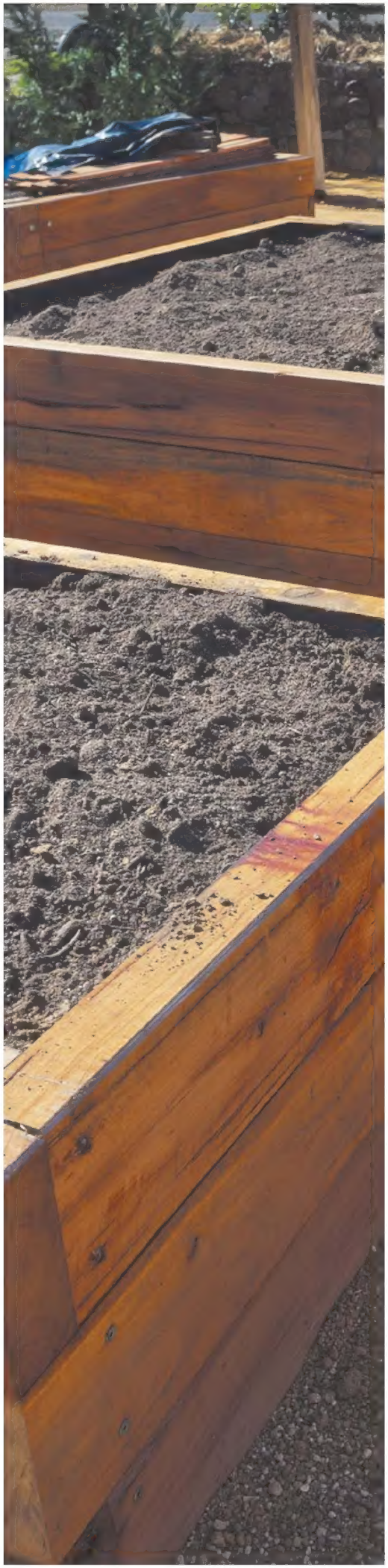
Las plantas, como veremos en la **Clase 5**, forman semillas para **reproducirse y dejar descendencia**. Cada semilla producida originará una **plántula** (es decir, una plantita muy joven), que será hija de la planta madre. Este pasaje de semilla a plántula se denomina **germinación**.

Cada plántula crecerá y se desarrollará, hasta llegar a la adultez. Como cualquier hija, tendrá características similares, pero no idénticas, a las de la planta madre. Esta nueva planta adulta podrá formar sus propias semillas, que originarán una nueva generación de plántulas en el futuro. Por lo tanto, gracias a la producción de semillas, las plantas aseguran la **perpetuación de la especie**.

Las plántulas aparecen luego de la germinación de las semillas.

No todo es lo que parece

Algunas "semillas" no son realmente semillas, sino que son **frutos secos**. Como veremos en la **Clase 05**, las semillas se forman dentro de los frutos. En algunos casos podemos abrir fácilmente el fruto, para separar las semillas, como ocurre con las legumbres y el girasol. Pero en otros casos, no podemos separar las semillas del fruto que las envuelve, ya que se encuentran fuertemente adheridas, y el fruto forma una cobertura alrededor de ellas. Esto ocurre en la lechuga, acelga, zanahoria, apio y maíz, entre otros cultivos. Cuando sembremos estos cultivos, estaremos realmente sembrando los frutos, con una o más semillas en su interior. Sin embargo, para facilitar la lectura, en estos casos hablaremos siempre de **semillas**.



Siembra directa

El primer tipo de siembra que conoceremos es el más sencillo, y son muchos los cultivos que podemos iniciar de esta forma en nuestra huerta.

Como su nombre lo indica, la siembra directa consiste en sembrar las semillas **directamente en el suelo o sustrato definitivo**. Utilizaremos este método para sembrar semillas que **no requieren muchos cuidados**: lechuga, radicheta, acelga, maíz, rabanito, zapallo, chaucha, haba, arveja, son algunos ejemplos de cultivos que pueden iniciarse de esta forma. Hablaremos en profundidad de los cultivos de rúcula, de lechuga y de radicheta en las 3 primeras **Clases**, mientras que el maíz, el rabanito y otros formarán parte de las próximas entregas.

Preparación del terreno

Antes de sembrar, deberemos realizar una buena preparación del terreno, especialmente si nunca ha sido sembrado, o si no se siembra hace mucho tiempo. El objetivo de esta tarea es preparar una buena **cama de siembra**, que es la superficie del suelo donde colocaremos las semillas.

En primer lugar, retiraremos toda la cobertura vegetal, es decir, todas las plantas vivas y muertas que se encuentren cubriendo previamente nuestro suelo. Si nos interesa conservar alguna de estas plantas, podemos trasplantarla a una maceta o a otro sector de nuestra vivienda.

Con ayuda de nuestras herramientas, podremos preparar una buena cama de siembra para nuestras semillas.

Para lograr una buena siembra, deberemos preparar una buena cama de siembra.

Luego, aflojaremos la tierra, ayudándonos con una horquilla o, si no contamos con esta herramienta, con una pala. Hundiendo la horquilla en el suelo lograremos descompactar la tierra y facilitar el trabajo sobre ella. Si la tierra está muy seca, o extremadamente húmeda, puede ser muy difícil realizar esta tarea. Por eso, el mejor momento para trabajarla es cuando tiene un **nivel medio de humedad**, como al día siguiente de una lluvia, o varias horas luego de haber regado en forma abundante. **No daremos vuelta la tierra**, ya que los primeros centímetros de suelo siempre son los más fértiles.

Luego de haber aflojado la tierra, emplearemos un rastrillo para destruir los terrones de tierra más grandes y reducir su tamaño. Nuestro objetivo será lograr una cama de siembra formada por terrones pequeños y uniformes, que mejore el contacto con nuestras semillas. Además, buscaremos que la tierra quede suelta y bien aireada, para que el agua de lluvia o de riego pueda circular sin problemas a través de ella. Aprovecharemos este momento para retirar piedras grandes, troncos y cualquier otro **objeto voluminoso** que pueda dificultar el crecimiento de las plantas.

A continuación, podemos agregar una capa de compost en la superficie. El **compost** es un abono fabricado en forma natural, a partir de residuos orgánicos, y es uno de los elementos que no puede faltar nunca en nuestra huerta. Como veremos en la **Clase 03**, podemos hacer compost en forma hogareña, con desechos y restos de nuestra propia cocina o jardín.

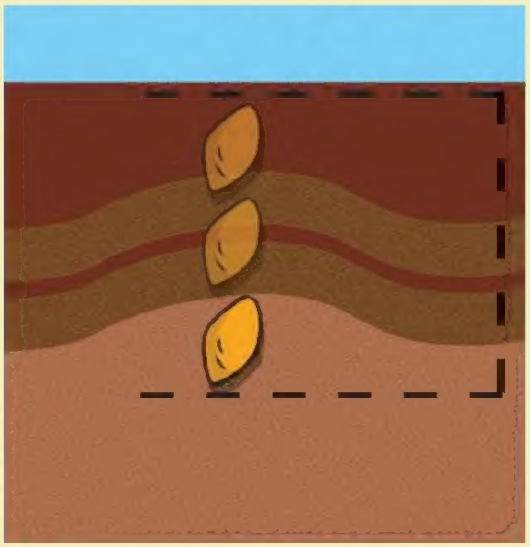
La profundidad de siembra

Luego de colocar las semillas, siempre será conveniente que coloquemos una **pequeña capa de tierra sobre ellas**. Hay algunas semillas que solo pueden germinar en la oscuridad, por lo que deberemos cubrirlas con tierra para evitar que reciban la luz del sol.

Por otro lado, al enterrar las semillas, evitaremos que aparezcan **pájaros** que las devoren, y además mejoraremos la germinación, ya que el suelo en profundidad **mantiene la humedad durante más tiempo** que en la superficie.

Una de las preguntas más frecuentes que surgen al comenzar con la huerta es: ¿a qué profundidad debo enterrar las semillas? Hay una **regla general** para responder a esta pregunta, y es muy sencilla de recordar: colocaremos las semillas a una profundidad **igual o menor a tres veces su longitud**. Por ejemplo, si las semillas que vamos a sembrar miden 4 mm de largo, podremos ubicarlas a una profundidad máxima de 4 x 3 = 12 mm. Lógicamente, cuanto mayor sea la semilla, mayor será la profundidad de siembra. Nunca deberemos superar este límite, ya que si sembramos a una profundidad excesiva, las plántulas tardarán mucho tiempo en emerger sobre la tierra, y algunas podrían incluso no lograrlo nunca.

¿A qué profundidad?



Debemos enterrar la semilla según sus dimensiones. Como regla general, la profundidad máxima es de 2 a 3 veces su tamaño.

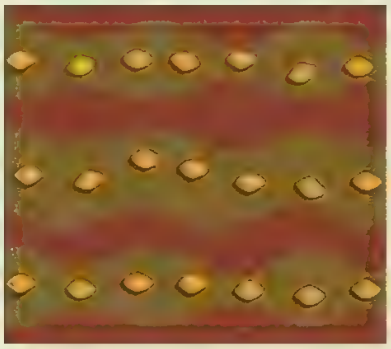
Formas de sembrar

AL VOLEO

Se realiza esparciendo uniformemente las semillas sobre toda la superficie destinada a ese cultivo, y cubriendo luego con una capa de tierra o compost. Es muy sencilla, pero recordemos no colocar demasiadas semillas juntas, ya que las plantas crecerán muy próximas y con una gran competencia entre ellas. Para que las semillas germinen con normalidad, lo ideal es una separación de 1 o 2 cm.

A CHORRILLO

Es un tipo de siembra mediante la cual se hacen líneas o surcos con un rastrillo o palita, donde ubicaremos las semillas. Esta modalidad es algo más compleja que la anterior, pero nos permitirá tener una huerta más ordenada. Además, podremos **diferenciar fácilmente las plántulas** de nuestro cultivo, que estarán ubicadas en el surco, de las plántulas de malezas, que habrán nacido por fuera de él.



EL RALEO O ENTRESACADO

Si notamos que las plantas crecen muy próximas entre sí, ya sea que hayamos sembrado al voleo o a chorrillo, podemos realizar un **raleo o entresacado**, sacando algunas plantas de raíz y dejando otras en la tierra. Esto tiene como objetivo **reducir la competencia** entre las plantas, aumentando así la cantidad de agua y nutrientes disponibles para cada una de ellas. Para ralear, tiraremos suavemente de las plantas más pequeñas, cuidando de no dañar a las más grandes, que serán las que quedarán en nuestra huerta. Un **suelo húmedo** nos facilitará esta tarea. En algunos casos, como cuando cultivamos rúcula o radicheta, podemos sacar las plantas más grandes y dejar en la tierra las más pequeñas.

DESPUÉS DEL RALEO, ¡COMPOST!

Las plantas que extraemos al realizar un raleo pueden servirnos para hacer compost, y si logramos sacarlas sin dañar demasiado la raíz, podemos **trasplantarlas** a una maceta o a otro sector de la huerta. Las plantas jóvenes de los cultivos de hoja (lechuga, rúcula), pueden ser luego **consumidas** en ensaladas.

Paso a paso

La siembra directa

Muchas hortalizas pueden ser sembradas de esta forma, que es la más sencilla y trae buenos resultados.

1 Limpiamos la superficie a sembrar, retirando la cobertura vegetal y colocándola en el montón de compost.

2 Aflojamos la tierra usando una horquilla, rastrillo o pala. Si la tierra está muy seca, regaremos algunas horas antes de hacer este trabajo.

3 Continuamos hasta pulverizar los terrones de tierra más grandes. Aprovechamos para retirar piedras y otros objetos voluminosos que puedan perjudicar a las plantas.

4 Agregamos una capa de compost fresco en la superficie. ¿Para qué? Como veremos en la **Clase 03**, el compost es esencial pues mejorará la fertilidad de nuestra huerta. Y lo mejor es que podemos hacer compost en nuestro hogar.

5 Sembramos las semillas, esparciéndolas al voleo, uniformemente sobre toda la superficie; o a chorrillo, haciendo pequeños surcos y arrojándolas con los dedos a medida que deslizamos la mano sobre el surco.

6 Cubrimos con una capa de tierra, dejando las semillas a una profundidad igual o menor a tres veces la longitud de ellas.

7 Finalizamos la siembra con un riego leve, para humedecer la capa superficial de tierra.

Siembra en almácigos

Conoceremos estas pequeñas recipientes, que pueden ayudarnos a tener muy buenos resultados al momento de la siembra de nuestra huerta.

Un almácigo es un recipiente de plástico, madera, metal, con forma de bandeja, que usaremos para sembrar las semillas en forma **transitoria**, antes de llevar las plantas a su lugar definitivo. Pueden tener cualquier forma y tamaño; lo importante es que sean **fáciles de transportar y de ubicar** sobre una mesa o en el suelo: para una vivienda, los recipientes rectangulares, de unos 50 o 60 cm de largo por 30 o 40 cm de ancho, resultan ser los más adecuados.

Podemos comprar los almácigos en negocios especializados, o reciclar algunos recipientes de uso cotidiano, como veremos a continuación.

La siembra en almácigos es más efectiva cuando las semillas que vamos a sembrar son **más delicadas**, ya que requieren más cuidados y atenciones de nuestra parte, y podrían llegar a no prosperar si las sembramos directamente en el lugar definitivo. Si bien esta modalidad demanda más trabajo que la siembra directa, también nos traerá grandes beneficios, que podemos ver en el recuadro de la página 12. Algunos cultivos que iniciaremos con este método son tomate, berenjena, brócoli, apio, repollo y otras coles, entre otros.

¿Qué recipientes podemos usar como almácigos?

Los almácigos que utilicemos deben tener por lo menos unos **5 cm de profundidad**. Esto permitirá que las raíces de las plántulas se desarrollen normalmente hasta el momento del trasplante. Podemos aprovechar cajones de madera que ya no usemos, bandejas de plástico, potes de comida reciclados y lavados, etcétera. Allí, colocaremos una capa de tierra hasta cubrir la mitad del almácigo, sobre la cual sembraremos las semillas **al voleo o en líneas**, dependiendo del cultivo. Luego, cubriremos

Ⓐ Vasitos de plástico. Ⓑ Bandejas alveoladas o multiceldas. Ⓒ Sachets de leche o jugo. Ⓓ Maples de huevos como recipientes.

las semillas con una capa fina de tierra, que podemos haber mezclado previamente con compost. Presionamos levemente la tierra y regamos para finalizar la siembra.

Durante las primeras semanas, deberemos **regar habitualmente** el almácigo, para mantener la humedad. Cuando las plántulas comiencen a nacer, notaremos que en ese momento ya tendrán una o dos hojas pequeñas. Estas hojas, llamadas **cotiledones**, no tienen el mismo tamaño ni forma que las **hojas verdaderas**, que son aquellas hojas que irán apareciendo por encima de los cotiledones, a medida que la planta crezca en altura.

Cuando nuestras plántulas tengan **tres o cuatro hojas verdaderas**, ya estarán listas para ser trasplantadas a una maceta o al suelo en forma definitiva. En ese momento, tomaremos la plántula junto con algo de tierra, para no dañar su raíz, y la **descalzaremos**, con ayuda de una cuchara o una espátula. En la maceta o suelo definitivo, realizaremos un pequeño hueco, donde colocaremos la plantita. Finalmente, agregaremos algo de tierra alrededor, presionando levemente con los dedos.

Otra opción es comprar bandejas alveoladas o multicelda, que son bandejas de plástico con alvéolos o celdas, agujereadas en el fondo. Tienen la ventaja de formar plantines individuales, que podemos retirar fácilmente ayudándonos con un lápiz o una ramita.

Ventajas de los almácigos

Los almácigos nos permiten lograr una **germinación más efectiva y uniforme**, ya que podemos colocarlos en el interior de nuestra vivienda. Bajo techo, podemos regular mejor la temperatura, el riego, la luz y otros factores que serían imposibles de controlar al aire libre. Gracias a los almácigos, podemos sembrar semillas a finales del invierno sin preocuparnos por las heladas, lo cual nos permite **iniciar antes los cultivos** y obtener cosechas antes de lo esperado.

Las plantas de los almácigos crecerán con **menos ataques de plagas y enfermedades** que las que son sembradas directamente en el lugar definitivo. Por lo tanto, este tipo de siembra nos permitirá reducir las pérdidas y **ahorrar semillas**.

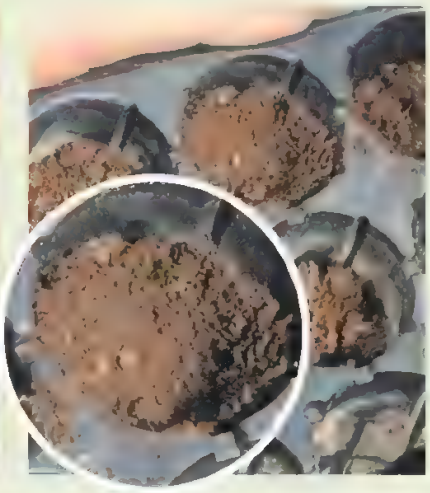
Finalmente, en los almácigos podremos realizar con facilidad la **siembra escalonada**, de la cual hablaremos al presentar a las hortalizas de hoja.

Paso a paso

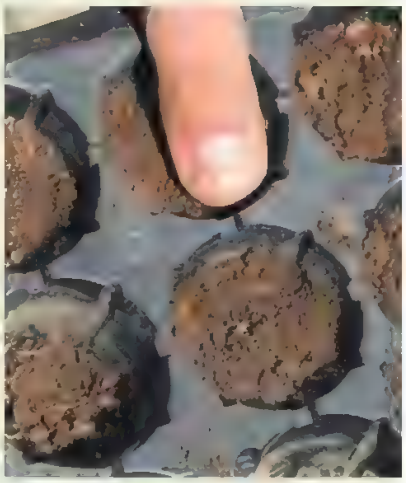
La siembra en almácigos

Podemos reciclar bandejas o recipientes para usarlos como almácigos, que nos permitirán ahorrar semillas y lograr plantas sanas.

1 Colocamos tierra en los almácigos hasta llegar a la mitad de su capacidad.



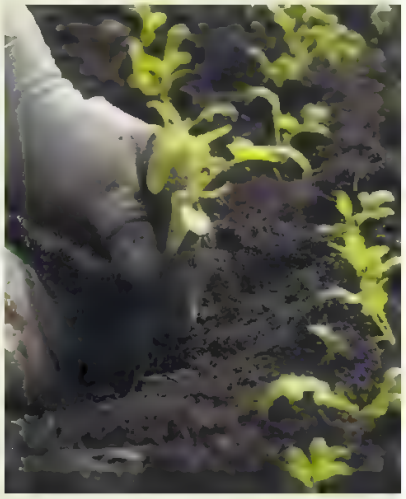
2 Sembramos las semillas, ya sea al voleo o en surcos.



3 Cubrimos las semillas con una capa de tierra mezclada con compost, presionando levemente con la yema del dedo.

4 Regamos habitualmente para mantener la humedad en el sustrato y permitir la germinación de las semillas y el buen desarrollo de las plántulas.

5 Cuando las plantas tienen tres o cuatro hojas verdaderas, podemos trasplantarlas a una maceta o a su lugar definitivo. Emplearemos una cuchara o espátula para descalzar la planta junto con algo de tierra a su alrededor, para no dañar sus raíces.



6 Hacemos un hueco en la maceta o suelo donde trasplantaremos el plantín, y lo ubicamos suavemente. Colocamos tierra alrededor y presionamos levemente con los dedos.

7 Finalizamos el trasplante con un riego leve, para humedecer la capa superficial de tierra.

Las hortalizas de hoja

Estas hortalizas son las más fáciles de obtener en una huerta, y nos darán hojas frescas durante todo el año.

Las hortalizas de hoja, como su nombre lo indica, son aquellas en las que **el órgano de cosecha es la hoja.** Muchas de ellas son muy fáciles de cultivar, ya que las hojas se forman rápidamente en la planta y podemos cosecharlas a las pocas semanas de haberlas sembrado. Debido a esto, son la asociación ideal para cultivos de frutos o de raíces, que demoran más tiempo en estar listos para ser cosechados. Al cultivarlos juntos, podremos aprovechar mejor el tiempo y el espacio disponible.

La siembra escalonada nos permite disfrutar de las hortalizas de hoja durante todo el año.

Siembra escalonada

Muchas de las hortalizas de hoja se cosechan temprano, cuando aún no han florecido, por lo que perfectamente podemos cultivarlas **durante todo el año.** La lechuga, la rúcula, la radicheta y la acelga son algunos ejemplos de plantas que podemos sembrar y cosechar en cualquier momento del año. Aprovechando esta cualidad, una buena idea es no utilizar todas las semillas disponibles en un mismo momento, sino sembrar una pequeña parte y guardar las restantes para sembrarlas progresivamente,

Las hortalizas de hoja son una rica fuente de betacarotenos, antioxidantes y vitamina C.

a **intervalos regulares de tiempo** (por ejemplo, cada 15 o 30 días). Si bien esto implica un mayor tiempo de trabajo, las cosechas se extenderán también durante un período de tiempo mayor, y nos permitirán disfrutar de estas hortalizas durante todo el año. Esta modalidad de siembra, muy empleada en horticultura, se denomina **siembra escalonada**.

De la cocina a la huerta

Como vemos en el recuadro de la derecha, podemos obtener nuevas hortalizas de una manera **rápida y sencilla**. Sin embargo, es importante aclarar que estamos logrando **brotes nuevos en una planta vieja**, con lo cual, la hojas que cosecharemos probablemente serán más duras y con menor sabor.

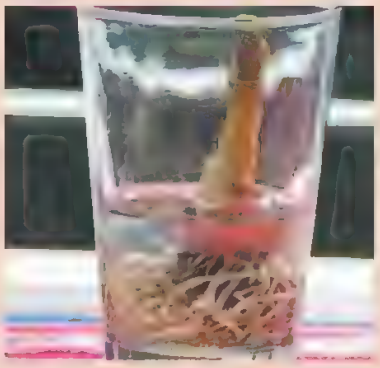
De todas formas, es un excelente método para comenzar a obtener **nuestras propias semillas**, ya que las plantas logradas de esta forma florecerán en mucho menos tiempo que aquellas obtenidas de semilla.

de la cocina a la huerta

Este método nos permitirá obtener nuevas hortalizas de hoja para nuestra huerta, a partir de los restos que solemos desechar de nuestra cocina.

1 Cortamos la base de la planta, utilizando como medida **dos dedos**.

2 Colocamos el fragmento cortado en una taza o plato hondo. Agregamos agua hasta que el nivel alcance **la mitad de la planta**.



3 El tallo cortado comenzará a absorber el agua lentamente. Pasados algunos días, notaremos que el nivel del agua ha bajado, por lo que deberemos **agregar más agua** para evitar que la planta se seque. Revisaremos el nivel del agua cada dos o tres días, rellenando la taza o plato siempre que sea necesario.

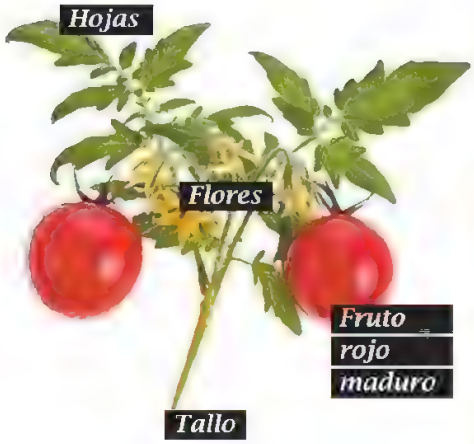
4 Unos días más tarde, aparecerán **raíces** en el callo, y **brotes verdes** entre los restos de las hojas viejas cortadas.

5 Cuando las nuevas raíces y brotes tengan algunos centímetros, retiramos los restos de hojas viejas y **plantamos nuestra nueva planta** en una maceta, o directamente en el suelo, cuidando de no dañar las raíces.

TOMATE

Solanum lycopersicum L.

Se consume el fruto maduro.



Familia	Solanáceas
Siembra	Principios de primavera a mediados de verano (si el invierno no es muy frío, desde las últimas semanas del invierno)
Tiempo de germinación	Entre 1 y 2 semanas
Duración del cultivo	5-6 meses. Los tomates se comienzan a cosechar a los 3 meses y la cosecha puede ser escalonada
Suelo	Fértiles, sueltos y profundos. Tolera la salinidad
Separación entre plantas	50 cm
Riego	Alto
Luz	Pleno sol
Rotaciones	Evitar plantas de la misma familia (pimiento, berenjena). Podemos rotar con cultivos que exploran el suelo de manera diferente (hortalizas de hoja, de raíz)
Asociaciones	Con plantas que no requieren tanta luz (por ejemplo, albahaca).

Nivel de dificultad del cultivo

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Siembra				●	●	●	●	●				
Cosecha						●	●	●	●	●	●	●

El tomate es una de las pocas hortalizas de **origen americano** que consumimos a diario; otros son el choclo y la calabaza. Es una planta de muy altos requerimientos de temperatura, por lo que la primavera-verano será la mejor época para cultivarlo. El órgano que consumimos es el **fruto**, así que para poder cosecharlo, primero deberán crecer el tallo, las hojas, la raíz y luego las flores; a partir de ellas obtendremos nuestros tomates.

Variedades

Podemos cultivar muchísimas variedades de tomates, que difieren en su color, su tipo de crecimiento y su forma: **tomates redondos**, **peritas**, **cherry de diversos colores**, que estarán dados por el pigmento presente en el fruto.

Si bien a veces es muy difícil que conozcamos este dato, es importante saber que existen variedades de tomate de **crecimiento determinado e indeterminado**. Las primeras crecen de manera más arbustiva, y la maduración de los tomates será más concentrada en el tiempo. Los indeterminados, en cambio, son plantas más alargadas, y la maduración de los frutos será escalonada.

Requerimientos

El tomate es extremadamente **sensible a las bajas temperaturas**, por lo que debemos asegurarnos de que el cultivo se desarrolle en primavera o en verano. El momento de mayor sensibilidad es durante la floración y el desarrollo de los frutos. Los suelos deben ser **fértiles**, **sueltos**, **profundos** y **bien drenados**. El pH, preferentemente neutro, aunque tolera suelos salinos (en la **Clase 02** veremos este tema).

Iniciación del cultivo

El órgano de iniciación es la **semilla**. Las formas de iniciarlo pueden ser por **siembra directa**, o **plantín y transplante**. Esta última opción es la más conveniente, porque nos permite realizar un cuidado más minucioso de las primeras etapas de la planta, que son muy importantes para luego obtener muchos tomates y de buena calidad.

Para iniciar el cultivo por plantín y transplante, podemos usar **bandejas multiceldas** como las de la foto. En caso de que no tengamos ese tipo de bandejas, ¡no hay problema! También son válidos los recipientes de plástico o de telgopor (recordemos hacerles agujeritos debajo para que drene el agua).

A Existe gran variabilidad de formas, colores y tamaños. B Los tomates crecen en racimos que generalmente maduran de manera escalonada.

A Semillas de tomate. B Bandeja con plantines de tomate.

En estos contenedores, deberemos agregar un **sustrato** que asegure aireación y nutrientes a nuestra planta. Una mezcla puede ser 40% turba, 30% compost y 30% perlita o vermiculita, pero podemos ir probando qué mezcla es la mejor para nosotros (este tema lo vamos a ver con más detalle en las dos próximas clases).

Durante el crecimiento de los plantines, nos aseguraremos de que estén constantemente **bien regados** y reciban **luz moderada** (la luz directa los puede quemar). Si las temperaturas no son altas, conviene **construir una pequeña estructura con plástico transparente** para que las temperaturas sean más altas (recordemos que es necesario ventilarlas durante las horas más cálidas del día). Cuando el plantín desarrolla de **3 a 4 hojas**, estará listo para ser trasplantado a su lugar definitivo (ver página 9). Recordemos que la planta de tomate **no tolera bajas temperaturas**, por lo que deberemos asegurarnos de que la época de frío haya pasado. Además, debemos procurar un lugar donde la radiación incida durante todo el día.

Para trasplantar un plantín, simplemente debemos sacarlo de su contenedor con el pan de sustrato (sin romperlo). Mantener el sustrato es muy importante, porque será el ambiente que explorarán las raíces hasta generar otras raíces que comiencen a explorar su nuevo hábitat. Luego, debemos hacer un hueco del mismo tamaño en el suelo y colocar el plantín con el sustrato. Después de colocarlo, podemos presionar el sustrato levemente con los dedos, para que haya contacto con el suelo.

Es muy importante durante el proceso de transplante que, en todo momento, el sustrato y el suelo estén bien hidratados.

Tareas

Además de la conducción, la poda y el deshoje (ver recuadro "Tareas para el cultivo del tomate"), la planta de tomate requiere riegos abundantes y de manera continua. Es más conveniente que

¿Por qué no usamos tierra para los almácigos?

Cuando hacemos plantines, debemos saber que estamos en la fase de mayor cuidado del cultivo. Para crecer, las raíces, además de nutrientes, requieren oxígeno. Como el volumen que hay en un contenedor (una bandeja o un vasito) es muy pequeño, si agregamos tierra, que en general tiene muy alta densidad, podemos generar que no haya oxígeno y que la planta muera. Por ese motivo, hacemos mezclas de sustratos para asegurarnos de brindar nutrientes y oxígeno al plantín.

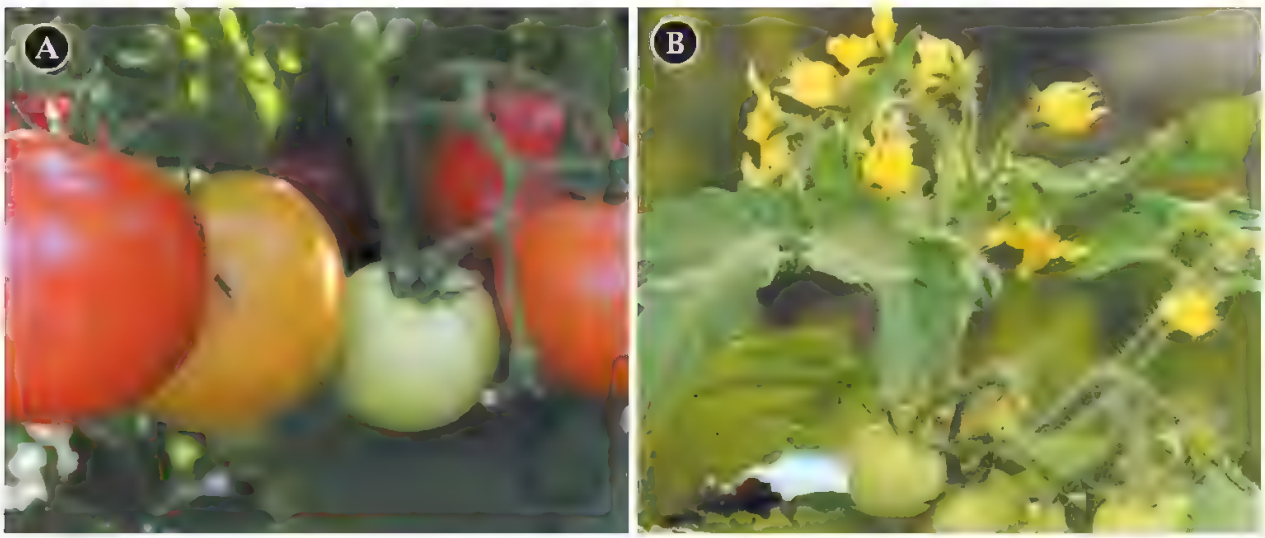
Ⓐ *Trasplante del plantín.* Ⓑ *Planta joven con tutor.*

realicemos **riegos cortos y seguidos**, en lugar de realizar riegos excesivos y muy espaciados en el tiempo. Esto último podría generar un agrietado durante la formación de nuestros frutos debido a que el fruto se llenará repentinamente de agua, y su piel, al no poder contener este crecimiento, se rajará. Cuanto mayor sea la temperatura, nuestro cultivo requerirá mayor cantidad de agua. Regar por la mañana y por la tarde-noche es una buena forma de cubrir dichos requerimientos de agua.

¿Cuándo podemos cosechar?

El tomate es un fruto que tiene la particularidad de seguir madurando una vez cosechado (a este tipo de frutos se los denomina *climatéricos*). Si vamos a consumir el tomate inmediatamente, debemos cosecharlo con pleno color. Si pretendemos almacenarlo por un cierto período, podemos cosecharlo verde, virado o rosado (esto es, cuando el tomate comienza a cambiar de verde a rojo).

Para cosechar los frutos, si el tomate está completamente rojo, bastará con que tomemos el fruto, realicemos un suave movimiento hacia abajo y se desprenderá solo de la planta. Si el tomate no está rojo maduro, podremos hacer el mismo movimiento con un poco más de fuerza, o utilizar una tijera de podar para cortarlo de la planta.
El tomate dará frutos hasta que las temperaturas



Ⓐ *Estados de madurez del tomate.* Ⓑ *Inflorescencia del tomate.*

no sean lo suficientemente altas para que se formen las flores y luego los frutos. En climas templados, en general esto coincide con el fin de otoño, momento en el que veremos que la planta comenzará a decaer y no formará más frutos.

¿Cómo debemos almacenar el tomate?

Normalmente almacenamos los tomates en la heladera. Si bien por un corto tiempo no trae problemas, debemos saber que **la temperatura óptima de almacenamiento del tomate se encuentra entre 10 y 15 °C**. Esta temperatura debemos respetarla sobre todo cuando cosechamos los tomates antes de que estén completamente rojos. Si almacenamos tomates verdes o virados en la heladera, lo más probable es que no continúen madurando fuera de la planta.

Plagas

Las principales plagas del tomate son la **polilla del tomate** y la **mosca blanca**. Temperaturas altas y alta humedad relativa harán que proliferen con mayor facilidad. La larva de la polilla de tomate cava galerías en las hojas del tomate, mientras que la mosca blanca pica las hojas y succiona la savia. Recomendamos colocar trampas con pegamento de color amarillo. Los insectos se sienten atraídos y quedarán pegados a esas trampas. Esto nos indicará la cantidad de insectos que tenemos en nuestra huerta y si debemos tomar medidas más drásticas.

Enfermedades

La principal enfermedad es producida por una falta de calcio en el fruto. Se denomina **podredumbre apical** o *blossom end rot* y se caracteriza por una coloración negra o amarronada en la parte basal del fruto. Sucede cuando las temperaturas son muy altas y la planta, en consecuencia, presenta un flujo transpiratorio muy alto (recordemos que las plantas pierden agua a través de los estomas). Una manera de prevenirla es disminuyendo la temperatura en el ambiente, a través de riegos por aspersión o colocación de mallas de mediasombra por encima del cultivo.

Tareas para el cultivo del tomate

TAREA	PARA QUÉ Y CÓMO
Deshoje	**¿Para qué?** Se realiza para mejorar la aireación y eliminar hojas viejas que pueden competir con el crecimiento de los frutos. Esta práctica la realizamos sobre todo cuando cultivamos en un invernadero. **¿Cómo?** Avanzado el cultivo, eliminamos con una tijera de podar las hojas más viejas, que son las que están más próximas al suelo. No debemos eliminar la hoja que está inmediatamente por debajo de los frutos porque es la que mayoritariamente le provee fotoasimilados.

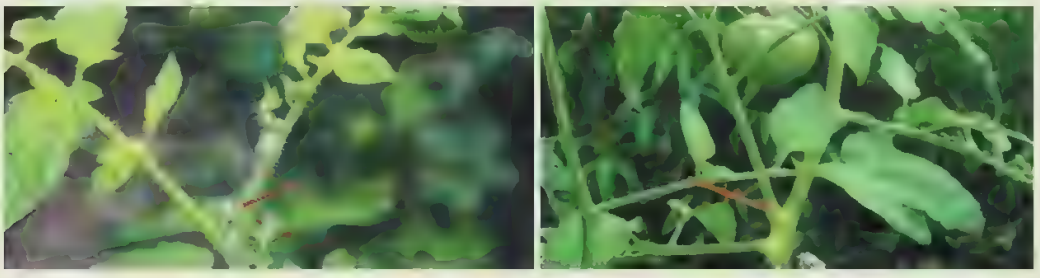
A *Planta con hojas viejas amarillentas.* B *Si bien este es un cultivo comercial, se muestra un estado avanzado de deshoje.*

Tareas para el cultivo del tomate

TAREA	PARA QUÉ Y CÓMO
Conducción	**¿Para qué?** El tomate es una planta decumbente (es decir, su tallo no sostiene la estructura de la planta), por lo que se la conduce para que los frutos no estén en contacto con el suelo y para que las hojas capten la mayor cantidad de radiación posible. **¿Cómo?** No es necesario hacerlo desde el trasplante, sino más avanzado el cultivo, cuando veamos que la planta cae. Es importante que tengamos un material para atar la planta al tutor, con un nudo no muy ajustado para dejar que el tallo siga creciendo. Hay varias formas de conducir tomate, las más comunes son: **Barraca**: es una estructura de cañas cruzadas. Esta estructura nos permite resguardar los frutos de la luz directa. **Espaldera**: es una estructura con dos o tres alambres dispuestos de manera horizontal a los que vamos atando las plantas. Con este tipo de conducción, la planta tiene máxima exposición a la radiación y es muy fácil llevar a cabo otras labores. En el caso que dispongamos de un espacio reducido, como un balcón o una terraza pequeña en la que no podamos armar este tipo de estructuras, basta solamente con colocar un tutor al costado de cada planta e ir atándola a medida que crece.

A Barraca de tomate. B Planta con frutos sin madurar con tutor. C Plantas en un balcón, con espaldadera.

Poda o desbrote	**¿Para qué?** Se realiza principalmente para que la planta genere frutos más grandes y para facilitar la conducción de la planta. **¿Cómo?** Cortamos con una tijera de podar los brotes que salen entre el tallo y el pecíolo de la hoja (axila).



Brotes del tomate.

RÚCULA

Eruca vesicaria subsp. *sativa*

Se consumen las hojas frescas de la planta.

Nivel de dificultad del cultivo

La rúcula es una planta **muy rústica.** Se la puede hallar en bordes de caminos, baldíos, campos cultivados y otras áreas perturbadas por la actividad humana. Es nativa de la zona del Mediterráneo, pero se ha asilvestrado en las zonas templadas de todo el mundo. Hasta hace algunas décadas, su sabor picante era disfrutado casi exclusivamente en su zona de origen, siendo considerada una **maleza invasora** fuera de esos límites. Actualmente, la rúcula es una hortaliza muy prestigiosa, y se emplea en pizzas, sopas, pastas y otros platos calientes.

Familia	Crucíferas (o Brasicáceas)
Siembra	Durante todo el año
Tiempo de germinación	Hasta 1 semana
Duración del cultivo	Entre 3 y 8 semanas
Suelo	Ligeramente ácido
Separación entre plantas	10 a 15 cm
Riego	Medio
Luz	Pleno sol, aunque tolera sombra
Rotaciones	Evitar otras crucíferas, como rabanitos, coles y nabos

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Siembra	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cosecha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Multiplicación

Sembraremos las semillas **al voleo** directamente en su lugar definitivo. Cuando las plántulas comiencen a tocarse, podemos realizar un **raleo**, cosechando enteras las de mayor tamaño para utilizarlas, y dejando las más pequeñas para que se desarrollen. La **siembra escalonada** nos permitirá contar con rúcula fresca durante todo el año. El pequeño tamaño de las plantas jóvenes permite cultivarlas en macetas medianas sin problemas.

Requerimientos y tareas

La rúcula es una planta muy rústica, y no demanda muchos cuidados. La humedad no debe ser excesiva pero tampoco escasa, especialmente durante el verano. A medida que las plantas van creciendo, podemos **cortar las hojas al ras del suelo**, dejando la base de la planta para que produzca más hojas nuevas. Las hojas son más sabrosas cuando son jóvenes, por lo que conviene realizar **cortes con frecuencia**, cuando las hojas alcanzan los 5-7 cm de longitud.

El cultivo se desarrolla mejor en climas templados, por lo que podremos realizar varios cortes de hojas en otoño-invierno. En verano, cuando el calor acelera el crecimiento, la planta formará el tallo y las flores en forma prematura. Colocar una **media sombra durante los días más calurosos**, en la medida en que esto sea posible, retrasará el desarrollo de las plantas y permitirá realizar más de un corte.

Para cosechar las flores, que son comestibles, u obtener semillas para las próximas siembras, simplemente se deja que la planta florezca y cumpla con su ciclo. Las hojas pueden consumirse sin ningún problema, aunque serán algo más duras y amargas.

Plagas

Las más habituales son **pulgones** y **orugas**, que dañan las hojas de las plantas.

Enfermedades

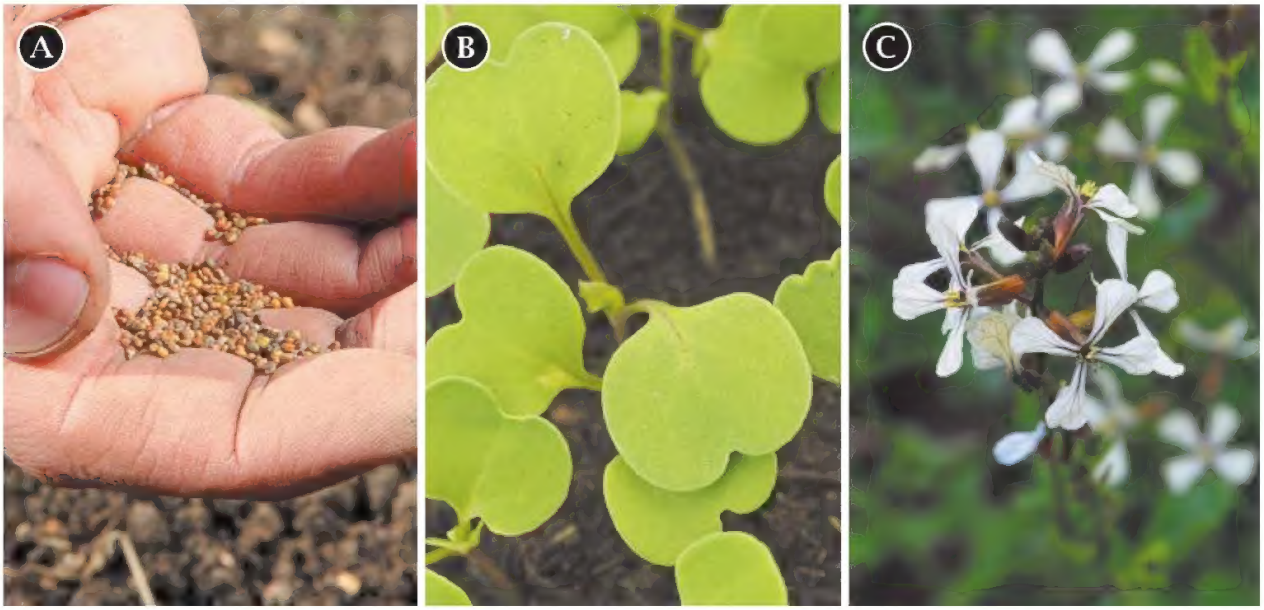
Si las plantas se siembran muy cercanas, y no se realiza el raleo, pueden ser atacadas por **roya** y **oidio**. Otras enfermedades serán evitadas si se realizan rotaciones adecuadas, con especies no pertenecientes a las crucíferas (ver tabla de la página anterior).

Variedades

No es común hallar variedades de rúcula.

¿Cuándo cosechamos?

Cuando las hojas de la planta alcanzan los **5-7 cm de longitud.**



Ⓐ Semillas de rúcula. Ⓑ Plántulas de rúcula, con sus cotiledones acorazonados. Ⓒ Flores de rúcula.

Paso a paso

Cultivando rúcula en la huerta

La rúcula es un cultivo muy sencillo, y en pocas semanas ya podremos disfrutar de su sabor picante característico.

1 Sembramos las semillas directamente en el suelo.

2 Cosechamos algunas plantas cuando son jóvenes, prefiriendo las de mayor tamaño y con la roseta de hojas ya formada. Estas plantas ya pueden ser consumidas.

3 Mantenemos la humedad del suelo o sustrato siempre en un nivel medio.

4 Cortaremos las hojas al ras del suelo, cuando hayan alcanzado una longitud de 5 a 7 centímetros.

5 Al mes de iniciado el cultivo, sembraremos más semillas en otro cantero o maceta, para asegurar la provisión constante de rúcula a lo largo del año.

6 Revisaremos constantemente la presencia de plagas o enfermedades.

7 Luego de varios cortes, las plantas florecerán. Podemos cortar las flores para consumirlas en ensaladas, dejando algunas en la planta para que formen frutos y semillas para las próximas siembras.

EN LA PRÓXIMA CLASE ...

Distribuidores. Argentina. Capital: Vaccaro Hnos. Representantes de Editoriales S.A., Av. Entre Ríos 919 1er piso (1080), Ciudad de Buenos Aires, Tel. 5411-4305-3854/3908. Interior: Distribuidora Interplazas S.A. (DISA) Pte. Luis Sáenz Peña 1832 (C1135ABN), Buenos Aires, Tel. 5411-4305-0114. México DF: Arredondo Distribuidora S.A. de C.V., Iturbide N° 18-d frente a cine Palacio Chino - Col. Centro, Tel. 55126069. México. Interior: Compañía distribuidora de periódicos, libros y revistas S.A. de C.V. Centeno N° 580. Col. Granjas México. Delegación: IZTACALCO. Distrito Federal. C.P. 08400. Tel. 5128-6670. Perú: Distribuidora Bolivariana S.A., Av. República de Panamá 3635 piso 2 San Isidro, Lima. Tel. 511 4412948 anexo 21. Uruguay: Espert S.R.L., Paraguay 1924, Montevideo, Tel. 5982-924-0766. Venezuela: Distribuidora Continental Bloque de Armas, Edificio Bloque de Armas Piso 9.°, Av. San Martín, cruce con final Av. La Paz, Caracas, Tel. 58212-406-4250. Curso visual y práctico Huerta Fácil en casa. Editor responsable: Fox Andina S.A., 15 de Noviembre de 1889, 1339, C1130ABE, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Fecha de edición y Copyright © IX-MMXVI, ISSN: 2525-0345. Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni en todo ni en parte, por ningún medio, sin el permiso previo y por escrito de esta casa editorial. La editorial no asume responsabilidad alguna por cualquier consecuencia derivada de la fabricación, funcionamiento y/o utilización de los servicios y productos que se describen, analizan o publicitan. Las notas firmadas reflejan la opinión de los autores sobre los temas tratados, sin que ello implique solidaridad de la revista con su contenido. Impreso en Sevagraf S.A., Costa Rica 5226 y Fulton, Grand Bourg, Argentina.

USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

Algunos de los cultivos que conoceremos

HORTALIZAS DE HOJA: lechuga, rúcula, radicheta, cebolla de verdeo, acelga, apio, repollo
FRUTOS: tomate, ají, berenjena, melón, sandía, frutilla, kiwi, vid, calabaza, zapallo
HORTALIZAS SUBTERRÁNEAS: papa, zanahoria, cebolla, batata, ajo, rábano, remolacha
TALLOS COMESTIBLES: alcaucil, espárrago, coliflor, brócoli, puerro
GRANOS Y SEMILLAS: choclo, lenteja, garbanzo, arveja, poroto
PLANTAS O HIERBAS AROMÁTICAS: romero, tomillo, orégano, menta, albahaca, laurel, perejil
ÁRBOLES FRUTALES: manzano, peral, membrillero, olivo, mango, naranjo, pomelo, mandarino

...¡y muchos más!

TEMAS DEL CURSO

Los distintos tipos de siembra: directa, en almácigos

El suelo y los sustratos: cómo armar la base de nuestros cultivos

Compost en casa: creando nuestro propio fertilizante

El riego y las tareas importantes: raleo, poda, aporque

Las plantas: conociendo el interior de nuestros cultivos

La biodiversidad en la huerta: animales, insectos y microorganismos

Aprovechamiento y uso del espacio

Orientar nuestros cultivos según el sol y la época

Primavera, verano, otoño e invierno: nuestra huerta, todo el año

¿Cómo y para qué asociamos y rotamos cultivos?

Las malezas y la competencia entre plantas

Plagas y enfermedades: prevenir y sanar

Plantas trepadoras y huertas verticales: ventajas y posibilidades de los "jardines colgantes"

Conservar y almacenar nuestros vegetales

9 772525 034501 00001